

# **AUTOEFICÁCIA E OUTRAS QUESTÕES PSICOSSOCIAIS: COMO SE SENTEM OS ADOLESCENTES PORTUGUESES**

**Anabela Santos**

Universidade de Lisboa / Faculdade de Motricidade Humana / Aventura Social  
Universidade de Lisboa / Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB)  
ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa, CIS-IUL

**Celeste Simões**

Universidade de Lisboa / Faculdade de Motricidade Humana / Aventura Social  
Universidade de Lisboa / Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB)

**Paula Lebre**

Universidade de Lisboa / Faculdade de Motricidade Humana / Aventura Social  
Universidade de Lisboa / INET-MD

**Margarida Gaspar de Matos**

Universidade de Lisboa / Faculdade de Motricidade Humana / Aventura Social  
Universidade de Lisboa / Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB)

**Resumo:** O objetivo do estudo foi analisar o nível de autoeficácia, variáveis relacionadas com o envolvimento escolar e a satisfação com a vida dos adolescentes portugueses. Participaram neste estudo 5695 alunos dos 8º, 10º e 12º anos de escolaridade, participantes do estudo HBSC 2018, com uma média de idades de 15.5 anos ( $DP=1.8$ ), 53.9% do género feminino. Os participantes preencheram um subescala de autoeficácia, responderam a um conjunto de questões relacionadas com o envolvimento escolar e satisfação com a vida. Os rapazes apresentam valores superiores em termos de autoeficácia e satisfação com a vida, contudo, valores superiores de pressão parental para ter boas notas e menor satisfação com a escola foram observados. Tanto rapazes como meninas se percebem como tendo pouco sucesso na escola e não se observam diferenças ao longo dos anos de escolaridade. Os alunos do 12º são aqueles que reportam mais pressão com os trabalhos de casa, maior pressão com a avaliação e mais matéria, embora sejam os alunos do 8º os que sentem as matérias como mais difíceis e mais pressão dos pais. A satisfação com a escola e com a vida também diminui ao longo dos anos. Os resultados obtidos salientam as relações entre autoeficácia, envolvimento escolar e satisfação com a vida, evidenciando áreas de intervenção chave para uma educação de qualidade. Os adolescentes portugueses apresentam, de um modo geral, bons níveis de satisfação com a vida. No entanto, o sucesso escolar percebido e a satisfação com a escola apresentam valores reduzidos. Destaca-se a importância de programas de aprendizagem sociemocional que promovam a autoeficácia, estratégias para regulação de ansiedade face às dificuldades sentidas na escola.

**Palavras-chave:** Adolescência, Autoeficácia, Envolvimento escolar, Género, Sucesso escolar.

**Abstract:** The goal of this study was to analyze the level of self-efficacy, school engagement related variables and life satisfaction of Portuguese adolescents. A total of 5695 adolescents attending the 8th, 9th and 12th years of schooling enrolled in the HBSC 2018 study, with a mean age of 15.5 years old ( $SD = 1.8$ ), 53.9% female. Participants completed a self-efficacy subscale and answered a range of issues related to school engagement and life satisfaction. Boys presented higher values in terms of self-efficacy and life satisfaction, however, higher values of parental pressure to have good grades and lower school satisfaction were observed. Both boys and girls are perceived as having little success in school and no differences are observed over the school years. Students in 12th grade are those who report more pressure with homework, more pressure with assessment and more subject amount of information to learn, although it is the 8th graders who feel more difficulty in school subjects and more pressure from parents. Life and school satisfaction also decline over the school years. The results obtained highlight the relationships between self-efficacy, school engagement and achievement and life satisfaction, pointing out key intervention areas for quality education. Portuguese adolescents present, in general, good levels of life satisfaction. However, the perceived school achievement and school satisfaction

had reduced values. This study emphasizes the importance of socioemotional learning programs that can promote self-efficacy, emotional regulation strategies for dealing with anxiety in the face of the difficulties experienced in school.

**Keywords:** Adolescence, Gender, Self-efficacy, School engagement, School achievement.

## Introdução

O impacto das competências socioemocionais, em geral, e da autoeficácia em particular, e a sua relação com o envolvimento ou o sucesso escolar e a satisfação com a vida está bem documentada pela literatura (Cikrikci & Odaci, 2016; Doménech-Betoret, Abellán-Roselló, & Gómez-Artiga, 2017; Matos & Simões, 2016). A autoeficácia é uma competência chave na Teoria Social Cognitiva e está relacionada com o nível de dificuldade que um indivíduo considera que é capaz de superar (Doménech-Betoret, et al., 2017). Representa o nível de confiança que se tem na capacidade de aprendizagem e de regulação eficaz das emoções e comportamentos adaptando-se às circunstâncias (Matos & Simões, 2016). Está relacionada com o envolvimento escolar e a performance académica (Doménech-Betoret, et al., 2017) e é um importante preditor da satisfação com a vida (Cikrikci & Odaci, 2016). Por seu lado, a satisfação com a vida parece ser também um importante preditor do envolvimento escolar e de alguns aspetos do sucesso escolar (Heffner & Antaramian, 2015).

O envolvimento escolar é, atualmente, percebido como a relação entre os estudantes e a escola, engloba quatro dimensões, nomeadamente a cognitiva, afetiva, comportamental e agenciativa, sendo considerado um mecanismo crítico através do qual a motivação conduz ao sucesso académico (Veiga, 2016). O envolvimento escolar, incluindo a adaptação, a satisfação e o sucesso, é considerado um fator promotor da saúde na adolescência (Heffner & Antaramian, 2015), salientando-se que o sucesso dos estudantes e a satisfação com a escola são considerados indicadores chave da qualidade da educação (Doménech-Betoret, et al., 2017). Neste sentido, o presente estudo tem como objetivo analisar as diferenças entre género e ano de escolaridade para a au-

toeficácia, um conjunto de variáveis relacionadas com o envolvimento escolar e a satisfação com a vida, bem como as relações entre elas.

## **Método**

Este trabalho está integrado no Health Behaviour in School aged Children/HBSC (Inchley et al., 2016; Matos et al., 2018), que é um inquérito realizado de 4 em 4 anos em 48 países, em colaboração com a Organização Mundial de Saúde, seguindo um protocolo internacional (Roberts et al., 2009). Pretende estudar os comportamentos dos adolescentes nos seus contextos de vida e a sua influência na sua saúde/ bem-estar. São apresentadas questões relacionadas com aspetos demográficos, família, escola, amigos, saúde, bem-estar, sexualidade, alimentação, lazer, sono, sedentarismo, atividade física, consumo de substâncias, uso de medicamentos, violência, uso de tecnologias, migrações e participação social. Portugal está incluído desde 1998 ([www.aventurasocial.com](http://www.aventurasocial.com)).

O estudo HBSC 2018 em Portugal teve a aprovação de Comissão de Ética e do MIME (Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar). Os agrupamentos escolares aceitaram participar e foi obtido consentimento informado dos pais ou tutores legais. As respostas ao inquérito (online) foram voluntárias e anónimas.

## **Participantes**

O estudo HBSC incluiu 8215 alunos, de 42 agrupamentos e 476 turmas aleatoriamente selecionados, com uma média de idades de 14.36 anos ( $DP=2,28$ ), 52,7% do género feminino, das 5 regiões educativas de Portugal Continental, sendo os resultados representativos para os alunos do 6º, 8º, 10º e 12º anos. Neste trabalho foram incluídos 5695 alunos dos 8º (48,6%), 10º (30%) e 12º (21,4%) anos de escolaridade, com idades entre os 12 e os 22 anos de idade ( $M=15,46$ ;  $DP=1,80$ ), sendo 53,9% do género feminino.

## **Medidas e variáveis**

A autoeficácia foi medida através da subescala autoeficácia da es-

cala Healthy Kids Resilience Assessment Module (Constantine & Benard, 2001), constituída por 3 itens (e.g. "Sou capaz de resolver os meus problemas.") a variar entre 1 ("Sempre") e 5 (Nunca), apresentando um valor de consistência interna bom ( $\alpha = ,86$ ). Valores superiores significam maior autoeficácia. O envolvimento com a escola foi analisado através de um conjunto de itens que questionavam acerca da pressão sentida com os trabalhos da escola (TPE), das quatro dificuldades com a escola mais referidas pelos participantes (Matos & Equipa Aventura Social, 2018) e do quanto gostavam da escola. Perguntou-se também qual a perceção de sucesso escolar através de uma escala de 3 pontos, que variava entre 1 (sem sucesso) a 3 (com sucesso). A satisfação com a vida foi avaliada pela escala de Cantril (1965) numa escala de 11 pontos (0 – pior vida possível, 10 – melhor vida possível). Valores superiores representam maior pressão, mais dificuldades, mais sucesso percebido e maior satisfação.

## **Análise de dados**

Os dados foram analisados usando o SPSS versão 24 para Windows. Foi realizada uma estatística descritiva. Para a análise da autoeficácia, itens associados ao envolvimento escolar e satisfação com a vida de acordo com o género e ano de escolaridade, utilizaram-se um conjunto de análises de variância com dois fatores. Posteriormente analisaram-se as relações entre as variáveis dependentes através do coeficiente de correlação de Pearson. Para todos os testes, a significância estatística foi estabelecida a  $p < 0,05$ .

## **Resultados**

A análise da relação entre autoeficácia, envolvimento escolar e satisfação com a vida com o género e o ano de escolaridade, permitiu constatar um conjunto de efeitos significativos, bem como interações entre estes dois fatores e a pressão com os trabalhos de casa, a perceção de excessiva matéria e o stress provocado pela avaliação. A tabela 1 apresenta os resultados em termos de efeitos principais e de interação para o género e ano de escolaridade para cada uma das variáveis analisadas.

**Tabela 1** - Resultados das Análises de Variância para a autoeficácia, variáveis associadas ao envolvimento escolar e satisfação com a vida em função do Género e do Ano de Escolaridade

Variável Dependente	Género			Ano Escolaridade			Género X Ano Escolaridade		
	F	p	$\eta_p^2$	F	p	$\eta_p^2$	F	p	$\eta_p^2$
Autoeficácia	5,32	,021	,002	2,36	,095	,002	2,08	,125	,002
Pressão TPE	370,80	,000	,063	174,88	,000	,060	13,12	,000	,005
Matéria Difícil	2,98	,084	,001	5,80	,003	,002	2,08	,125	,001
Matéria Demasiada	27,12	,000	,006	17,01	,000	,007	6,55	,000	,003
Pressão dos Pais	15,84	,000	,003	30,17	,000	,013	4,38	,013	,002
Stress com Avaliação	73,98	,000	,015	34,94	,000	,015	12,69	,000	,005
Sucesso na escola	0,58	,448	,000	1,15	,318	,000	0,50	,605	,000
Satisfação com a escola	24,24	,000	,004	7,03	,000	,003	4,19	,015	,002
Satisfação com a vida	39,80	,000	,007	31,96	,000	,011	0,19	,829	,000

**Nota:** TPC = Trabalhos para casa

No que diz respeito à autoeficácia verificou-se apenas um efeito principal significativo do género, ainda que pequeno ( $\eta_p^2=0,002$ ), observando-se um valor superior para os rapazes ( $M=3,77\pm0,03$ ) em relação às meninas ( $M=3,66\pm0,03$ ), salientando-se que os dois grupos apresentem um valor acima da média da escala. Quanto à pressão sentida com os trabalhos da escola verificou-se um efeito de interação entre género e ano de escolaridade, apesar de pequeno ( $\eta_p^2=0,005$ ), e efeitos principais moderados ( $\eta_p^2=0,063$  género;  $\eta_p^2=0,060$  ano de escolaridade) para ambos os fatores. Assim, constatou-se que tanto para rapazes como meninas, a pressão com os trabalhos da escola vai aumentando a cada ano de escolaridade e é superior para as meninas, sendo os valores menores para rapazes do 8º ano ( $M=2,23\pm0,03$ ) e os valores maiores para as meninas do 12º ano ( $M=3,27\pm0,04$ ). De referir que na escala utilizada o valor de 3 corresponde a “alguma pressão” com os trabalhos da escola. Quanto à matéria ser percebida como difícil, apenas se encontrou efeito do ano de escolaridade, verificando-se diferenças entre os jovens do 8º e do 12º e entre o 10º e o 12º ano, sendo os jovens do 8º ano ( $M=1,99\pm0,01$ ) aqueles que reportam mais esta dificuldade com a escola, seguidos dos jovens do 10º ( $M=1,96\pm0,02$ ) relativamente aos do 12º ( $M=1,91\pm0,02$ ) ano de escolaridade. Também relativamente à relação dos jovens com a matéria, mas desta

feita com a sua perceção da quantidade, os resultados mostram um efeito de interação entre género e ano de escolaridade, e efeitos principais para ambos os fatores. Após inspeção dos efeitos de interação, verifica-se que esta perceção vai aumentando ao longo dos anos de escolaridade e é superior para as meninas, embora não se observem diferenças de género para o 8º ano ( $M=2,13\pm0,02$  para os rapazes e  $M=2,14\pm0,02$  para as meninas), verifica-se que nos anos seguintes são as meninas que assinalam mais esta dificuldade ( $M=2,16\pm0,64$  rapazes 10º ano,  $M=2,30\pm0,61$  meninas 10º ano,  $M=2,18\pm0,70$  rapazes 12º ano,  $M=2,32\pm0,60$  meninas 12º ano). De forma semelhante, o stress sentido com a avaliação aumenta também ao longo dos anos de escolaridade e, principalmente, para as meninas, tendo-se verificado efeitos de interação e efeitos principais, embora pequenos ( $\eta_p^2 \leq 0,015$ ). Pelo contrário, a pressão dos pais para que os jovens tenham boas notas é superior para os rapazes, mas vai diminuindo ao longo dos anos de escolaridade, observando-se efeitos tanto de interação como principais, embora o tamanho do efeito seja pequeno. Assim, são os rapazes do 8º ano ( $M=1,89\pm0,02$ ) que referem mais esta dificuldade, em oposição às meninas do 12º ano ( $M=1,57\pm0,03$ ).

Relativamente à perceção de sucesso na escola, não se verificaram quer efeitos de interação ou principais, mostrando os resultados que, independentemente do género ou do ano de escolaridade, os jovens portugueses se percecionam com pouco sucesso na escola ( $M_{total}=2,45\pm0,56$ ).

Quanto à dimensão afetiva relativamente à escola, observaram-se efeitos de interação e efeitos principais, parecendo que as meninas vão mantendo o seu nível de satisfação ao longo dos anos ( $M=2,69\pm0,02$  no 8º,  $M=2,71\pm0,03$  no 10º e  $M=2,69\pm0,03$  no 12º), o que já não acontece para os rapazes cujo valor aumenta significativamente do 8º ( $M=2,49\pm0,02$ ) para o 10º ( $M=2,65\pm0,03$ ), descendo depois ligeiramente no 12º ( $M=2,60\pm0,04$ ). De referir que os rapazes mostram menos satisfação ( $M=2,58\pm0,02$ ) com a escola do que as meninas ( $M=2,70\pm0,02$ ), correspondendo o valor 3 nesta escala a “gosto mais ou menos da escola”. Por fim, na satisfação com a vida observaram-se apenas efeitos principais, ainda que pequenos, do género e ano de escolaridade, com os rapazes ( $M=7,46\pm0,04$ ) mais satisfeitos com a

vida do que as meninas ( $M=7,14\pm0,03$ ), e os dos 8º ano ( $M=7,55\pm0,03$ ) mais satisfeitos do que os do 10º ( $M=7,22\pm0,04$ ) ou 12º ( $M=7,12\pm0,05$ ), sem diferenças entre estes dois últimos. De referir que estes valores se situam a cima da média da escala.

A análise das correlações entre a autoeficácia, as variáveis associadas ao envolvimento escolar e a satisfação com a vida permitiu verificar relações significativas entre os construtos. A Tabela 2 mostra que a correlação mais forte verificou-se entre a dificuldade da matéria e a sua quantidade ( $r=.55$ ).

**Tabela 2** - Correlações entre autoeficácia, variáveis associadas ao envolvimento escolar e satisfação com a vida

Variáveis	2.	3	4	5	6	7	8	9
1. Autoeficácia	-,09**	-,04	-,03	-,06**	-,03	,20**	,13**	,15**
2. Pressão TPE	-	,10**	,24**	,12**	,40**	-,09**	-,08**	-,20**
3. Matéria Difícil		-	,55**	,30**	,33**	-,27**	-,17**	-,09**
4. Matéria Demasiada			-	,27**	,43**	-,18**	-,19**	-,11**
5. Pressão Pais				-	,36**	-,14**	-,12**	-,10**
6. Stress c/ Avaliação					-	-,12**	-,13**	-,15**
7. Sucesso na escola						-	,23**	,20**
8. Satisfação escola							-	,20**
9. Satisfação vida								-

**Nota:** TPC = Trabalhos para casa, \*\* $p<0,01$

Destacam-se ainda as correlações entre as dificuldades mais reportadas pelos participantes (i.e. matéria difícil e demasiada, pressão com os pais e stress com a avaliação) e a pressão com os trabalhos de casa, apresentando correlações moderadas entre si ( $,30<r<,43$ ) e estando todos relacionados negativamente tanto com o gostar da escola como o estar satisfeito com a vida, apesar das correlações serem fracas. A autoeficácia, apesar de não apresentar correlação com as dificuldades escolares, apresenta-se positivamente correlacionada com o sucesso escolar percebido, o gostar da escola e a satisfação com a vida, apesar de se verificarem valores de associação fracos ( $,13<r<,20$ ).



## Discussão

Este estudo teve como objetivo analisar as diferenças entre género e ano de escolaridade para a autoeficácia, um conjunto de variáveis relacionadas com o envolvimento escolar e a satisfação com a vida, bem como as relações entre elas. O envolvimento escolar foi analisado com base nas principais dificuldades referidas pelos participantes. Estas relacionam-se com o facto de a matéria ser demasiada (87,2%), aborrecida (84,9%) e difícil (82%), a avaliação ser um stress (77%) e sentirem pressão parental para terem boas notas (56,9%) (Matos et al., 2018). Os resultados permitiram verificar que os rapazes apresentam valores superiores em termos de autoeficácia e satisfação com a vida, contudo, apresentaram valores superiores de pressão parental para ter boas notas e menor satisfação com a escola. Por sua vez, as meninas apresentaram valores inferiores de autoeficácia percebida, mais pressão com os trabalhos de casa e reportaram mais dificuldades com a escola, nomeadamente no stress que sentem com a avaliação e com a quantidade de matéria.

Relativamente às diferenças entre anos de escolaridade, constatou-se que a pressão com os trabalhos da escola aumenta a cada ano, bem como a quantidade de matéria, e o stress com a avaliação. Associadas às dificuldades referidas, diminui também a satisfação com a escola e com a vida. Este último fator requerer especial atenção, pois o estudo HBSC tem mostrado uma diminuição expressiva da percentagem de alunos que gostam da escola (Matos et al., 2018). Ainda sobre os resultados do HBSC de anos anteriores (Matos et al., 2015; Matos et al., 2018), a percentagem de alunos que refere muita pressão com os trabalhos da escola atingiu o valor mais elevado (13,7%) em 2018. Não admira que a percentagem de alunos que pretende prosseguir os estudos, ingressando no ensino universitário esteja a diminuir e inclua pouco mais de metade da amostra inquirida (54,8%).

Apesar do carácter desenvolvimental da autoeficácia (Heffner & Antaramian, 2015; Matos & Simões, 2016) não se verificaram diferenças entre anos de escolaridade. Da mesma forma, o sucesso escolar percebido também mostrou ser independente do ano de escolaridade, o que somando a correlação positiva entre estas variáveis poderá

ser revelador da ausência de programas de competências socioemocionais que decorram de forma sistemática nas escolas e que permitam a promoção de um desenvolvimento mais saudável (Matos & Simões, 2016) e, consequentemente, não só maior sucesso escolar, mas principalmente maior satisfação com a escola. Este aspeto parece-nos fundamental já que o nível médio de satisfação com a escola se situa perto do ponto “gosto mais ou menos” e 29,6% referem não gostar da escola, sendo este um fator crucial na motivação para aprender, que posteriormente conduz ao sucesso académico (Veiga, 2016). Também a satisfação com a vida diminui ao longo dos anos de escolaridade, estando este fator também relacionado com o envolvimento e sucesso académico (Heffner & Antaramian, 2015).

O estudo HBSC tem algumas limitações relacionadas com ser de autorrelato e ter um desenho transversal, tem, no entanto, a vantagem de ser um estudo em larga escala, com uma metodologia rigorosa que permite comparar resultados em cada série e, posteriormente, nos vários países incluídos.

## **Conclusões**

A autoeficácia é uma competência chave para um desenvolvimento harmonioso, que se encontra relacionada com o sucesso escolar, o gosto pela escola e a satisfação com a vida. Neste sentido, é importante concretizar ações que promovam estes aspetos do envolvimento escolar, bem como uma relação mais satisfatória com as matérias escolares. Para além do exposto, parece-nos que ações de aprendizagem socioemocional que foquem a regulação emocional são igualmente necessárias por forma a auxiliar os estudantes a gerir a ansiedade relacionada com os trabalhos para casa, as avaliações escolares e a pressão parental.

Uma educação de qualidade requer uma escola acolhedora, onde os alunos para além de conhecimento técnico e científico, tenham oportunidades para desenvolver competências que lhes permitam um crescimento saudável, com sentimentos de competência pessoal e autoeficácia, satisfeitos nos seus contextos de ação e com perspetivas de futuro aliciantes.

**Agradecimento:** Anabela Santos é apoiada pela Bolsa FCT (SFRH/BD/126304/2016).

## Referências

- Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press
- Cikrikci, Ö. & Odaci, H. (2016). The Determinants of Life Satisfaction Among Adolescents: The Role of Metacognitive Awareness and Self-Efficacy. *Social Indicators Research*, 125, 977–990. doi: 10.1007/s11205-015-0861-5
- Constantine, N., & Benard, B. (2001). *California Healthy Kids Survey Resilience Assessment Module Technical Report*. Retrieved from <http://crahd.phi.org/projects/hkra-tech.pdf>
- Doménech-Betoret, F., Abellán-Roselló, L., & Gómez-Artiga, A. (2017). Self-Efficacy, Satisfaction, and Academic Achievement: The Mediator Role of Students' Expectancy-Value Beliefs. *Frontiers in Psychology*, 8, doi: 10.3389/fpsyg.2017.01193
- Heffner, A. L. & Antaramian, S. P. (2015). The Role of Life Satisfaction in Predicting Student Engagement and Achievement. *Journal of Happiness Studies*, 17, 1681–1701. doi: 10.1007/s10902-015-9665-1
- Inchley, J. C., Currie, D. B., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., ... Barkenow, V. (Eds.) (2016). *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being: Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey*. Denmark: WHO Regional Office for Europe.
- Matos, M.G., & Equipa Aventura Social (2018). *A Saúde dos Adolescentes após a Recessão - Dados nacionais do estudo HBSC de 2018 ebook*, ([www.aventurasocial.com](http://www.aventurasocial.com))
- Matos, M. G. & Simões, C. (2016). From Positive Youth Development to Youth's Engagement: the Dream Teens. *The International Journal of Emotional Education*, 8, 4-18. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1098780.pdf>
- Matos, M. G., & Equipa Aventura Social. (2015). *A saúde dos adolescentes em tempos de recessão - Dados nacionais do estudo HBSC de 201*, em ([www.aventurasocial.com](http://www.aventurasocial.com))
- Roberts, C., Freeman J., Samdal, O., Schnohr C., Looze, M., Nic Gabhainn S., Iannotti, I., Rasmussen M., & Matos, M.G. in the International HBSC study group (2009). The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: methodological developments and current tensions. *International Journal of Public Health*, 54 (Suppl. 2), 140-150.
- Veiga, F. H. (2016). *Students' Engagement in School: Perspectives of psychology and education - Motivation for academic performance*. Lisboa: Instituto de Educação, Universidade de Lisboa.